Weight and Body Fat-How does it work?

While body fat can be measured in many ways, the method used in your scale is bioelectrical impedance. This indirect method of determining body fat starts when a safe and very low electrical current is sent through the lower half of the body. The electrical current flows more quickly through water and muscle than it will through bone and fat. The scale measures the speed of the current. Based on this number, the scale estimates body fat using a multi-step, mathematical formula.

Is it accurate?

Measurements of body fat tend to fluctuate a lot more than simple weighing and different methods of estimating body fat yield very different results. Just as different scales give different results, different body fat analyzers can provide very different body fat estimates. Even with the same scale the numbers will vary because:

- Weight loss tends to produce substantial, continuous, and unpredictable changes in body water content. Because body fat analysis is determined by water content in the body, results can vary considerably from day-to-day.
- Hydration status affects body fat results. If you've just worked out, there is less water for the electrical current to flow through. This may result in a higher body fat result. In the same way if you measure your body fat after drinking a lot of fluid, it may appear that body fat is lower than it really is.
- Skin temperature can have an influence also. Measuring body fat in warm humid weather when skin is moist will yield a different result than if skin is cold and dry.
- As with weight, it is better to track trends over time than to use individual daily results, when your goal is to change body composition.
- Results may not be accurate for persons under the age of 16, or persons with an elevated body temperature, diabetes or other health conditions.

What you need to know!

- Percent body fat refers to the number of pounds of fat divided by your total body weight and multiplied by 100.
- During weight loss, percent body fat doesn't appear to be reduced as quickly as expected because total weight loss and total body fat are decreasing at the same time (for a more detailed explanation, see next section).
- Weight loss in the form of body fat and lean tissue (muscle) is common, and is normal.
- To minimize the loss of lean tissue, include regular physical activity, especially strength training, in your weight loss plan.

Why do I lose weight but my body fat percentage doesn't change much?

Most body fat monitors show body fat as a percentage only. This body fat monitor shows you not only a percentage but the actual number of body fat pounds (in fact, this is the measurement you see after your weight is displayed). Why is that important? When you lose weight, both the numerator (pounds of body fat) and denominator (total body weight) go down, so when it's calculated as a body fat percentage, the number can be small. For example, a person may weigh 200 pounds and have 40% body fat (= 80 pounds of body fat). He/She loses 20 pounds, but the body fat has only dropped 4% to 36%. That 4% of body fat was 16 pounds of fat – a very significant amount! So do not be overly concerned if you do not see the percentage change quickly as you are losing weight: monitor the absolute number of body fat pounds lost. Remember, to minimize the loss of lean tissue, include regular physical activity, especially strength training, in your weight loss plan.

BMI

BMI stands for Body Mass Index, a statistical term derived from height and weight. It is closely linked to body fat and health outcomes. Over 50 organizations, including the US Government and the World Health Organization, have adopted BMI guidelines. BMI is inversely related to fitness, meaning that the higher your BMI, the less likely you are to be fit. Every time your body fat monitor reads your weight and calculates your body fat, it also calculates your BMI. Along with your weight and your body fat measurements, the BMI reading gives you yet one more tool to monitor your health and fitness.

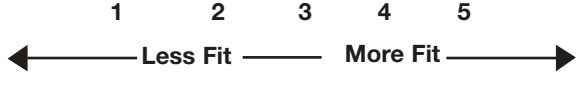
General guidelines for BMI are as follows:

BMI less than 19: underweight
BMI 19-25: healthy weight
BMI 25-30: overweight
BMI over 30: obese

BMI /Fitness Levels

In order to make your body fat and body water readings more accurate, your monitor automatically calculates a BMI / Fitness Level for you, based on the personal data you have entered, as well as measurements the scale takes. Why is that important? People with different BMIs have differences in muscle mass and body water levels. Do not be alarmed if you do not see rapid changes to your category level: generally, your level will change as you lose weight and become more fit. These changes happen gradually, though, and you may not see them reflected for a few months of consistently following a diet and exercise regimen.

BMI/Fitness Levels



Before Using Scale

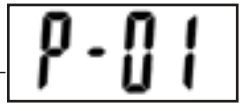
1. Set switch on the base of scale to measure in kg (kilograms) or lb (pounds).
2. Set scale on floor. Surface must be level for accurate operation and safety

Customizing Your Weight Watchers® Body Fat Monitor

1. Tap center of scale platform with foot to activate digital display (display will flash).
2. Wait for "0.0" to appear in display window.
3. You are now ready to input your personal data. Firmly press the SET button located below the display.

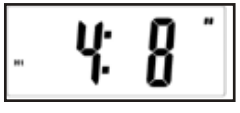
Enter User Number

- P-01 will flash in display window
- Press UP or DOWN arrows to select your individual user number (Ten user numbers available: P-01 through P-10)
- When selected user number appears in display, press SET button to save user number
- The scale is now ready for you to enter your height



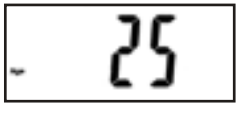
Set Height

- "Ht" (height) will flash in display window
- Press UP or DOWN arrows to scroll to your height measurement
- Press SET button to save height
- The scale is now ready for you to enter your age



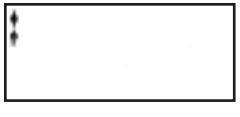
Set Age

- "Age" will flash in display window
- Press UP or DOWN arrows to scroll to your age
- Press SET button to save age
- The scale is now ready for you to enter your gender



Set Gender

- The gender icons will flash in display window
- Press UP or DOWN arrows to select male or female icon
- Press SET button to save gender



4. Your personal data has now been entered and stored. User number will display for 2 seconds, height for 2 seconds, age for another 2 seconds, to confirm the programming. If any of these data points were set incorrectly, just go through the customization steps (1–3) again. The scale is now ready for you to weigh yourself and read body fat and body water and BMI measurements.

Using Your Weight Watchers® Body Fat Monitor

Precautions for Use

CAUTION! Use of this device by persons with any electrical implant such as a heart pacemaker, or by pregnant women, is not recommended.

1. Tap center of scale platform with foot to activate digital display (display will flash).
2. Wait for "0.0" to appear in display window.
3. Firmly press the USER button located below the display several times until your user number appears. Note: The scale will automatically scroll through your customized data, then 0.0 will be displayed.
4. Step onto the scale BAREFOOT, making sure the balls of your feet cover both metal plates.
5. Weight will be displayed for 3 seconds. Remain on scale without moving!
6. Display will flash “b” and your BMI value.
7. Display will flash “L” and your BMI/Fitness level.
8. Display will flash “bF” and “LB” or “KG”, followed by the weight of your body fat.
9. Display will flash “bF” and “%”, followed by your body fat percentage.
10. Display will flash “H2O” and “%”, followed by your body water percentage.
11. Scale will automatically turn off.

Please read on for further information on Body Fat, Body Water, BMI, and BMI levels

Using The Weight-Only Mode

For weight-only mode, no personal data entry is necessary

1. Place scale on a flat, level surface.
2. Tap center of scale platform with foot to activate (display will flash).
3. Wait for "0.0" to appear in display window.
4. Step onto scale. Weight measurement will appear in display window.

Facts You Should Know

Your Weight Watchers scale is a precise measuring instrument that is most accurate when weighing a stationary object. To ensure the most accurate readings for 99% of your total body weight, always try to stand on the same area of the scale platform and DO NOT MOVE. Should the weight on the scale exceed the scale’s capacity, you may see an error message ”Err”.

Electronic sensors are sensitive. Be careful not to drop or jar the scale. Place it gently onto floor surface, and store where it will be protected from impact. The scale is an electronic instrument and should never be submerged in water. Clean with damp cloth and/or glass cleaner.

In the unlikely event that the scale battery malfunctions and needs to be replaced, lift the snap on battery cover on the bottom of the scale and replace the old battery with a 3V Lithium battery (CR2032).

Dispose of the old battery properly. Do not attempt to open the scale or to remove any components. Servicing should be done by qualified technicians only. See warranty information.

Le poids et les réserves lipidiques! De quoi en retourne-t-il?

Bien que les réserves lipidiques se mesurent de plusieurs façons, le pèse-personne fait appel à l'impédance bioélectrique. Cette méthode indirecte de calcul des réserves lipidiques s'effectue par la transmission d'un courant électrique faible et sûr à travers la moitié inférieure du corps. Le courant se déplace plus rapidement à travers l'eau et les muscles qu'à travers les os et les lipides. Le pèse-personne mesure la vitesse du courant. Cette mesure ets ensuite utilisée dans une formule mathématique à plusieurs étapes pour établir l'importance des réserves lipidiques.

Est-ce précis?

La mesure des réserves lipidiques tend à fluctuer plus que la mesure du poids et les résultats varient en fonction des méthodes utilisées. Tout comme différents pèse-personnes donneront différents poids, différents analyseurs de réserves lipidiques donneront différents résultats. Et le résultat peut varier sur le même pèse-personne :

- Perdre du poids tend à produire des effets marqués, continus et imprévisibles sur le contenu en eau du corps. Comme l'analyse des réserves lipidiques est fondée sur la teneur en eau du corps, les résultats peuvent varier grandement d'un jour à l'autre.
- Le niveau d'hydratation affecte la mesure. Si vous venez de terminer une séance de conditionnement, il y aura moins d'eau pour permettre au courant électrique de passer, donnant une lecture plus élevée en réserves lipidiques. L'inverse est aussi vrai si vous venez tout juste de consommer de grandes quantités de liquides.
- La température de la peau influence aussi la mesure. Par temps chaud et humide, la peau est mouillée et la mesure diffèrera de celle prise par temps froid et sec.
- Comme pour le poids, il est préférable de faire le suivi de la tendance sur une période quelconque plutôt que d'utiliser la mesure quotidienne, si vous avez comme objectif de changer la composition de votre corps.
- Les résultats peuvent ne pas être précis chez les personnes de moins de 16 ans ou les personnes ayant une température du corps élevée, ou souffrant de diabète ou d'autres problèmes de santé.

Ce qu'il faut savoir!

- Le pourcentage de gras du corps réfère au nombre de livres de lipides divisé par le poids total du corps, multiplié par 100.
- Pendant un régime d'amaigrissement, le pourcentage de gras du corps ne semble pas se réduire aussi vite que prévu car la perte totale de poids et de lipides dans le corps se fait au même rythme (plus de détails dans la section suivante).
- La perte de poids sous forme de tissus gras et maigres (muscles) est normale.
- Pour tenir au minimum la perte de tissus maigres, ajoutez des séances d'exercices régulières, surtout de musculation, à votre régime d'amaigrissement.

Je perds du poids mais mes réserves lipidiques changent peu. Pouquoi?

La plupart des adiposimètres mesurent l'adiposité en tant que pourcentage. Cet adiposimètre montre non seulement le pourcentage, mais aussi le nombre réel de livres de gras (c'est en fait la mesure que vous voyez après l'affichage de votre poids). Pourquoi cela est-il important? Quand vous maigrissez, le numérateur (livres de gras) et le dénominateur (poids total du corps) s'abaissent. Donc, quand vous calculez le pourcentage d'adiposité, la variation peut être faible. Si, par exemple, une personne pesant 200 livres et avec un pourcentage d'adiposité de 40 % (soit 80 livres de gras), maigrit de 20 livres et que son pourcentage d'adiposité passe à 36 %, cette différence de 4 % représente 16 livres de gras - ce qui est impressionnant. Donc ne vous inquiétez pas outre mesure si vous ne constatez qu'une faible variation de pourcentage alors que vous maigrissez; tenez compte du nombre absolu de livres de gras perdues. N'oubliez pas que pour tenir au minimum la perte de tissus maigres, incluez un régime d'exercices, surtout un de musculation, dans votre régime d'amaigrissement.

POIDS-SANTÉ

Le poids-santé est un terme statistique dérivé de la grandeur et du poids d'une personne.

Il est étroitement lié au niveau d'adiposité et à l'état de santé. Plus de 50 organisations, dont le gouvernement étasunien et l'Organisation mondiale de la Santé, ont adopté les lignes directrices pour le poids-santé. Le poids-santé est inversément relié à la vitalité; ainsi, plus votre poids-santé est élevé, plus votre niveau de vitalité tendra à être faible. Chaque fois que l'adipomètre mesure votre poids et calcule votre niveau d'adiposité, il calcule aussi votre poids-santé. De pair avec votre poids et votre niveau d'adiposité, le poids-santé représente un autre outil pour vous aider à surveiller votre état de santé et votre vitalité.

Suivent les lignes directrices pour le poids-santé :

Poids-santé inférieur à 19 : manque de poids
Poids-santé de 19 à 25 : poids sain
Poids-santé de 25 à 30 : embonpoint
Poids-santé supérieur à 30 : obèse

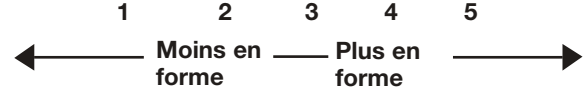
Niveaux de poids-santé/ conditionnement

Afin d'assurer la précision de la mesure de l'adiposité et du niveau d'hydratation, votre moniteur calcule automatiquement le poids-santé d'après les données personnelles que vous avez mises en mémoire, et les mesures effectuées par le pèse-personne. Pourquoi cela est-t-il important?

Les personnes de poids-santé différents, présentent des différences au niveau de la masse musculaire et de l'hydratation.

Ne vous en faites pas outre mesure si vous ne constatez pas de changement rapide dans votre niveau. En général, votre niveau changera alors que vous perdrez du poids et deviendrez plus en forme. Ces changements sont graduels et peuvent prendre plusieurs mois d'un régime et d'un programme d'exercices réguliers.

Niveaux de poids-santé/conditionnement



Avant d'utiliser le pèse-personne

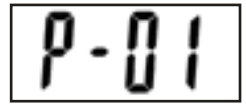
1. Réglez le commutateur sur la base, sur kg (kilogrammes) ou lb (livres).
2. Placez le pèse-personne sur un sol au niveau pour une utilisation sûre.

Réglage de l'adipomètre Weight Watchers®

1. Pressez le pied au centre de la plate-forme pour activer l'affichage numérique (il clignotera).
2. Attendez que le « 0.0 » s'affiche.
3. Vous pouvez alors entrer votre information personnelle. Appuyez fermement sur le bouton SET sous l'affichage.

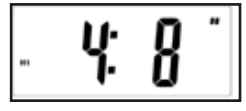
Numéro d'utilisateur

- P-01 clignotera à l'affichage.
- Utilisez les touches de flèches hau/bas pour choisir votre numéro (P-01 à P-10 sont possibles).
- Une fois le numéro choisi, appuyez sur SET pour le sauvegarder.
- Vous pouvez alors régler votre hauteur.



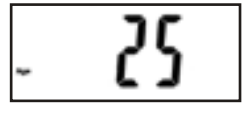
Réglage de la hauteur

- « Ht » (pour hauteur) clignote à l'affichage.
- Utilisez les touches de flèches haut/bas pour régler votre hauteur.
- Appuyez sur SET pour la sauvegarder.
- Vous pouvez alors régler votre âge.



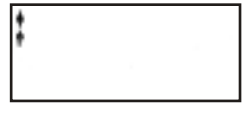
Réglage de l'âge

- « Age » clignote à l'affichage.
- Utilisez les touches de flèches haut/bas pour régler votre âge.
- Appuyez sur SET pour le sauvegarder.
- Vous pouvez alors régler votre genre.



Réglage du genre

- Les icônes de genre clignotent à l'affichage.
- Utilisez les touches de flèches haut/bas pour choisir l'icône.
- Appuyez sur SET pour la sauvegarder.



4. Vos données personnelles sont maintenant mémorisées. Tour à tour pendant 2 secondes, votre numéro d'utilisateur, votre grandeur et votre âge s'afficheront pour confirmer la programmation. Si une des données est inexacte, repassez à travers les points 1 à 3 de nouveau. Le pèse-personne peut maintenant mesurer votre poids et indiquer votre niveau d'adi posité et d'hydratation.

Utilisation de l'adipomètre Weight Watchers®

Mises en garde

ATTENTION! Cet appareil n'est pas recommandé pour les personnes portant un implant électrique, comme un régulateur cardiaque, ni pour les femmes enceintes.

1. Pressez le pied au centre de la plate-forme pour activer l'affichage numérique (il clignotera).
2. Attendez que le «0.0 » s'affiche..
3. Appuyez plusieurs fois sur la touche USER sous l'affichage jusqu'à ce que votre numéro s'affiche. Remarque : le pèse-personne défile à travers vos données puis affiche « 0.0 ».
4. Montez PIEDS NUS sur le pèse-personne, vous assurant que les avant-pieds couvrent bien les plaques métalliques.
5. Le poids s'affiche en 3 secondes. Restez en place, sans bouger!
6. « b » clignote, accompagné de la valeur de votre poids-santé.
7. « L » clignote suivi de votre niveau de vitalité.
8. « bF » et « LB » ou « KG » clignotent, suivis du poids de vos réserves lipidiques.
9. « bF » et « % » clignotent, suivis de votre pourcentage d'adiposité.
10. « H2O » et « % » clignotent, suivis de votre niveau d'hydratation, en pourcentage.
11. Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

Continuez de lire pour en savoir plus sur l'adiposité, le niveau d'hydratation, le poids-santé et les niveaux de poids-santé

Mesure du poids seulement

Si vous n'utilisez que ce mode, vous n'avez pas à entrer de données.

1. Placez le pèse-personne sur une surface plate et au niveau.
2. Pressez le pied au centre de la plate-forme pour activer l'affichage numérique (il clignotera).
3. Attendez que le « 0.0 » s'affiche.
4. Montez sur le pèse-personne et votre poids s'affichera.

Quelques faits importantes

Le pèse-personne Weight Watchers est un instrument précis qui donne de meilleurs résultats avec un objet stationnaire. Pour assurer des lectures précises à 99 % de votre poids, tenez-vous toujours au même endroit sur le plateau du pèse-personne et NE BOUGEZ PAS. Si le poids mesuré dépasse la capacité du pèse-personne, « Err » s'affiche.

Les capteurs électroniques sont sensibles. N'échappez ni ne forcez le pèse-personne. Déposez-le doucement sur le sol et rangez-le à l'abri des chocs. Cet appareil électronique ne devrait jamais être plongé dans l'eau. Nettoyez-le avec un linge humide ou un nettoyant pour les vitres.

Advenant que la pile du pèse-personne fasse défaut et doive être remplacée, soulevez le couvercle du logement de la pile sur le fond du pèse-personne et posez une pile 3V Lithium neuve (CR2032).

Jetez la vieille pile de façon appropriée. Ne tentez pas d'ouvrir le pèse-personne ou de retirer des pièces. L'entretien devrait être assuré par un technicien qualifié. Voyez les renseignements sur la garantie ci-dessous.

Make the most of it!
To summarize, make the most of the body fat analysis feature by:
• Tracking change over time and not day-to-day.
• Using the same scale as much as possible.
• Being extra-consistent in the time of day, day of the week, time before or after food and fluid consumption, before or after exercise, etc., when measuring body fat composition.

Always keep in mind that you know your body best. The following ranges of Body Fat Percentages are offered as guides:

Healthy Range of Body Fat Percentage

Age	Female	Males
18-39	21-32%	8-19%
40-59	23-33%	11-21%
60-79	24-35%	13-24%

Body Water/Hydration Levels:
According to the World Health Organization (WHO, 2001), the percentage of body water should lie within the following ranges:

Women: 50-55%
Men: 60-65%
Children: 65-75%

Weighing and weight maintenance
Once you lose weight, your scale will be a valuable tool in keeping it off. Fluctuations in day-to-day weight tend to be smaller when weight is stable, so at this point, a more frequent weigh-in pattern may be helpful. To keep lost weight off:

• Weigh yourself more often than once a week.
• Use the "5-pound rule" – research shows that people who keep weight within a 5-pound range of their goal are more likely to maintain a healthy body weight over the long term..

While a scale/body fat monitor can be a useful tool on your weight-loss journey, it's not in and of itself a program for losing weight. Studies show that people lose three times more weight on Weight Watchers than they do on their own*. Come to a meeting and learn from us the best way to lose and maintain weight. Call 1-800-651-6000 or go to WeightWatchers.ca to find a meeting near you.

Weight Watchers®

Scales by
CONAIR™

Instructions for use of Weight Watchers bathroom scale

Congratulations! By purchasing this Weight Watchers Scale, you've made the first step toward taking control of your weight. To get the greatest benefit from your purchase, please read this entire brochure before using your scale.

Have a Question?
Please do not return this product to the retailer.
Call Us First!
Our customer service and product experts are ready to answer ALL your questions.
Please call our TOLL-FREE customer service number at:
1-800-472-7606
or visit us online at www.conaircanada.ca

Model WW7010WC

Important Information from Weight Watchers:

Your Scale is the best tool for monitoring weight. While not the only measure of weight loss, scales are the most popular method used to gauge weight-loss success. A scale measures the sum of your total body weight, which includes bone, muscle, fat, and water.

Body weight fluctuates during the day, and from day to day, depending on a variety of factors.

- Salt and carbohydrate intake can affect the body's water retention.
- A large meal adds weight and can cause water retention.
- Dehydration from exercise, illness, or low fluid intake can result in weight loss.
- Muscle is also a factor. Heavy-duty resistance training can build muscle, which can affect weight.
- The menstrual cycle can cause temporary weight gains and losses.

When You're Losing Weight

It's important not to put too much stock in the exact number on the scale, because it can and will vary. This is especially true when you're dieting. Small weight gains and losses are common as your body adjusts to fewer calories and more exercise. Your scale is a valuable tool when used to track weight over a period of weeks and months. Be aware that different scales often give different results. The scale at your doctor's office may show one weight, and your scale at home another. **So don't get too caught up with a single number.**

Don't overdo it!

A surefire way to get overly concerned with your weight is to weigh yourself too often. We generally recommend weighing yourself no more than once a week when you're dieting. Though it's hard to stick to this pattern, it's the best way to prevent unnecessary concern with normal weight fluctuations, which are unrelated to your weight-loss efforts. Regardless of your weighing habits, it's important that you're consistent.

Here are 5 rules for effectively monitoring your weight – weigh yourself:

- Once a week, on the same day of the week
- At the same time of day
- In the same place
- Wearing the same clothes
- Using the same scale

To keep track of your weight, record only one number for the week. This will give you a clear picture of any trend your weight is following.

When You're Maintaining Weight

Fluctuations in day-to-day weight tend to be smaller when weight is stable, so a more frequent weigh-in pattern is helpful. To maintain a stable weight:

- Weigh yourself more often than once a week.
- Use the "5-pound rule" – research shows that people who keep weight within a 5-pound range are more likely to maintain a healthy body weight over the long term.

Microban® anti-microbial protection is built into the platform of the scale during the manufacturing process to effectively protect the scale against bacteria, mold and mildew that can cause stains, odors and product deterioration.

Microban ® is a registered trademark of the Microban Products Company.

LIMITED TEN YEAR WARRANTY

Conair will repair or replace, at our option, your appliance free of charge for 120 months from the date of purchase if the appliance is defective in workmanship or materials.

To obtain service under this warranty, return the defective product to the service center listed below that is nearest you, together with your sales slip and $7.50 for postage and handling.

ANY IMPLIED WARRANTIES, OBLIGATIONS, OR LIABILITIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, SHALL BE LIMITED IN DURATION TO THE 120-MONTH DURATION OF THIS WARRANTY.

IN NO EVENT SHALL CONAIR BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES FOR BREACH OF THIS OR ANY OTHER WARRANTY, EXPRESS OR IMPLIED, WHATSOEVER. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from province to province.

Service Centre
Conair Consumer Products Inc.
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario.
L4H 0L2
Made in China
Consumer Call Centre E-mail:
Consumer_Canada@Conair.com

QUESTIONS about your SCALE?

1-800-472-7606
www.conaircanada.ca

©2010 Conair Consumer Products. 100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Made in China.
©2010 Weight Watchers International Inc. All rights reserved. Weight Watchers is the registered trademark of Weight Watchers International Inc. and used under license.

09CON-C029 IB-9680

Soutirez-en le maximum!
Bref, soutirez le maximum de l'analyse des réserves lipidiques en :
• suivant les changements avec le temps et non au jour le jour;
• utilisant autant que possible le même pèse-personne;
• effectuant la mesure de façon uniforme d'une fois à l'autre (heure du jour, jour de la semaine, moment avant ou après la consommation de liquides ou d'aliments, avant ou après une séance d'exercices, etc.).
Rappelez-vous que vous seuls connaissez votre corps. Les plages suivantes ne sont offertes qu'à titre de guide :

Plage saine de pourcentage de réserves lipidiques

Age	Female	Males
18-39	21-32%	8-19%
40-59	23-33%	11-21%
60-79	24-35%	13-24%

La mesure et le maintien du poids
Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2001), le pourcentage d'eau dans le corps devrait se situer en-deça de ces plages :

Femmes : 50 à 55 %
Hommes : 60 à 65 %
Enfants : 65 à 75 %

La mesure et le maintien du poids
Une fois que vous avez maigri, le pèse-personne vous aidera. Les fluctuations de jour en jour tendent à être faibles quand le poids est stable; à ce point, se peser plus régulièrement pourra être utile. Pour ne pas reprendre du poids :

• • Pesez-vous plus d'une fois par semaine.
• Suivez la règle des 5 livres; des études suggèrent que les gens qui se tiennent en-deça de 5 lb du poids visé ont plus de chance de maintenir un poids sain à long terme.

Bien que le pèse-personne/analyseur de réserves lipidiques puisse être un outil pratique à l'intérieur de votre régime d'amaigrissement, il ne représente pas un régime en tant que tel. Des études ont démontré que les gens perdent trois fois plus de poids avec Weight Watchers qu'ils ne le feraient seuls*.
Venez à une réunion et nous vous montrerons la meilleure façon de perdre du poids et de le maintenir. Visitez WeightWatchers.ca pour trouver un lieu de réunion près de chez vous.

Weight Watchers®

Pèse-personnes par
CONAIR[MD]

Mode d'emploi du pèse-personne Weight Watchers

Félicitations. En achetant ce pèse-personne Weight Watchers, vous avez franchi la première étape vers le contrôle de votre poids. Pour soutirer les plus grands bénéfices de votre achat,veuillez lire ce livret en entier avant d'utiliser le pèse-personne.

Des questions?
Veuillez ne pas retourner ce produit au détaillant.
Appelez-nous d'abord!
Notre Service à la clientèle et nos experts sont prêts à répondre à TOUTES vos questions. Veuillez composer le NUMÉRO SANS FRAIS de notre Service à la clientèle : 1-800-472-7606
Ou visitez notre site Internet au www.conaircanada.ca

Modèle WW7010WC

Avis important de Weight Watchers :

Ce pèse-personne est le meilleur outil pour surveiller son poids. Bien qu'il ne soit pas la seule mesure de la perte de poids, le pèse-personne est le moyen le plus populaire de surveiller son poids. Le pèse-personne mesure la somme du poids total du corps, soit celui des os, des muscles, du gras et de l'eau

Le poids du corps fluctue au cours de la journée, d'un jour à l'autre, selon une variété de facteurs.

- La consommation de sel et de glucides accroît la rétention d'eau par le corps.
- Un gros repas donne du poids et faire retenir l'eau.
- La déshydratation (exercice, maladie, etc.) peut faire perdre du poids.
- La musculature est un facteur. Des exercices de résistance peuvent ajouter à la masse musculaire.
- Le cycle menstruel peut affecter le poids (perte ou gain) temporairement.

Quand vous maigrissez

Il faut savoir ne pas trop accorder d'importance au chiffre exact sur le pèse-personne car il variera. De petits gains ou de petites pertes de poids sont normales alors que votre corps s'ajuste à la réduction de calories et l'augmentation d'exercice. Le pèse-personne est un outil indispensable au suivi du poids au fil des semaines et des mois. Sachez aussi que différents pèse-personnes pourront donner différents résultats. Le pèse-personne chez votre docteur pourra donner un poids, et celui à la maison, un autre. **e vous laissez pas emporter par un seul chiffre.**

Modération avant tout!

La meilleure façon de s'inquiéter de son poids consiste à se peser souvent. En général, on recommande de se peser une fois par semaine si vous êtes au régime. Bien qu'il soit difficile de s'en tenir à cela, c'est la meilleure façon d'éviter les soucis inutiles face aux fluctuations normales de poids qui n'ont rien à voir avec votre régime. Quelles que soient vos habitudes, il est important que vous soyez consistants.

Voici les 5 règles pour surveiller son poids :

- Une fois par semaine, le même jour de la semaine
- À la même heure du jour
- Au même endroit
- Portant les mêmes vêtements
- Utilisant le même pèse-personne

Pour surveiller votre poids, ne le notez qu'une seule fois par semaine. Vous aurez ainsi une meilleure idée de votre tendance en poids.

Quand vous maintenez votre poids

Les fluctuations de poids, au jour le jour, tendent à être moins importantes si votre poids est stable. Un intervalle d'utilisation plus fréquent sera alors utile. Pour maintenir un poids stable :

- Pesez-vous plus souvent qu'une fois la semaine.
- Utilisez la règle des « 2 kilos » - des études ont démontré que les personnes qui maintiennent leur poids en-deça d'une plage de 2 kilos, ont plus de chances de maintenir un poids sain à long terme.

Microban®
protection antimicrobienne du produit

La protection anti-microbienne Microban® est intégrée au plateau du pèse-personne au moment de la manufacture afin d'offrir une protection efficace contre les bactéries et les moisissures, causes de taches, d'odeurs et de détérioration du produit. Microban® est une marque déposée de Microban Products Company.

GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS

Conair, à sa discrétion, réparera ou remplacera sans frais un appareil si, au cours des 120 mois suivant la date de l'achat, il affiche un vice de matière ou de fabrication.

Pour obtenir un service au titre de la garantie, retournez le produit défectueux au service après-vente le plus près, indiqué ci-dessous, accompagné du bon de caisse et de 7,50 $ pour les frais de poste et administratifs. En l'absence d'un bon de caisse, la période de garantie sera de 120 mois à compter de la date de manufacture.

TOUTE GARANTIE IMPLICITE, OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, Y COMPRIS MAIS SANS Y ÊTRE LIMITÉ, LA GARANTIE IMPLICITE DE BONNE VENTE ET D'APTITUDE À ACCOMPLIR UNE TÂCHE PARTICULIÈRE, SERA LIMITÉE À LA DURÉE DE 120 MOIS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

EN AUCUN CAS PEUT-ON TENIR CONAIR RESPONSABLE DE QUELQUE DOMMAGE SPÉCIAL, INDIRECT OU FORTUIT QUE CE SOIT POUR LE BRIS DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE QUE CE SOIT.

Cette garantie vous accorde des droits particuliers et peut vous accorder d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

Service Après-vente :
Conair Consumer Products Inc.
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario.
L4H 0L2
Fabriqué en Chine
Courriel du centre d'appels à la clientèle :
Consumer_Canada@Conair.com

QUESTIONS au sujet du PÈSE-PERSONNE?

1-800-472-7606
www.conaircanada.ca

©2010 Conair Consumer Products. 100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Fabriqué en Chine.
©2010 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers est une marque déposée de Weight Watchers International Inc. et est utilisée sous licence.

09CON-C029 IB-9680